

Deena Samrakshanam.
ദീന സംരക്ഷണം

A MALAYALAM VERSION
OF
A LECTURE

DELIVERED BY
MRS. GLADSTONE ON "SICK NURSING"
AT BIRMINGHAM
BY

His Highness Ráma Várma,
FIRST PRINCE,

NOW BY THE GRACE OF GOD
MAHA RAJAH OF TRAVANCORE,
FELLOW OF THE MADRAS UNIVERSITY,

&c. &c. &c.

(REPRINTED BY AUTHORITY)

FOR THE USE OF SCHOOLS

BY M. R. KRISHNA ROW,

Of the Travancore Government Service, and the Translator
of "Our Industrial ~~Agates~~," "Our Morals." &c.

COTTAYAM:
PRINTED AT THE CHURCH MISSION PRESS.
MDCCCLXXXII.

(All Rights Reserved.)

Deena Samrakshanam.
ദീന സംരക്ഷണം

A MALAYALAM VERSION
OF
A LECTURE

DELIVERED BY
MRS. GLADSTONE ON "SICK NURSING"
AT BIRMINGHAM
BY

His Highness Ráma Várma,
FIRST PRINCE,

NOW BY THE GRACE OF GOD
MAHA RAJAH OF TRAVANCORE

FELLOW OF THE MADRAS UNIVERSITY,

&c.

&c.

&c.

(REPRINTED BY AUTHORITY)

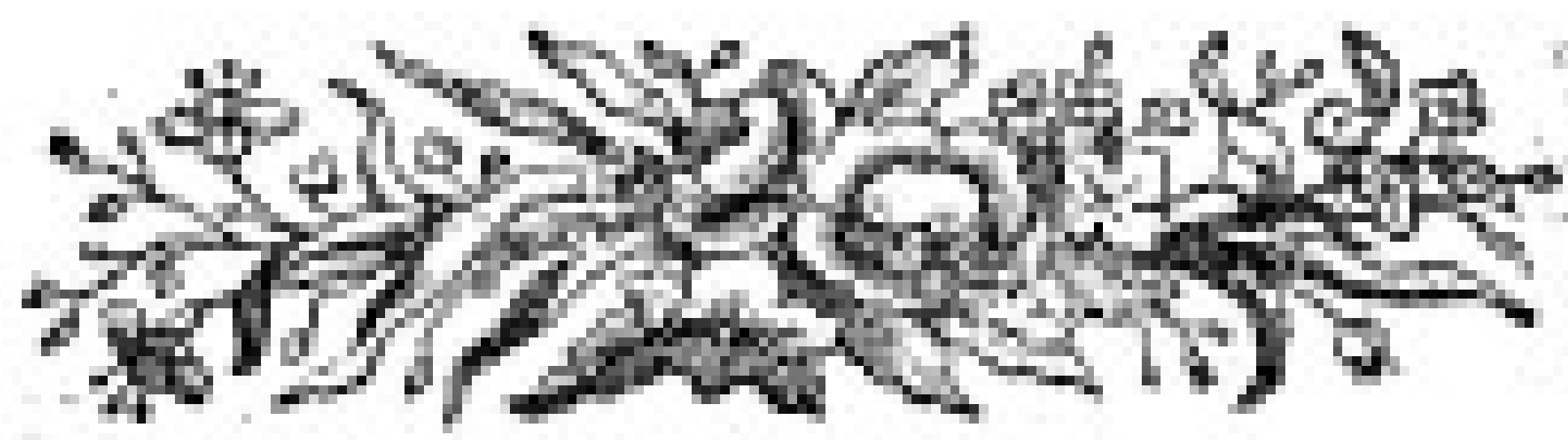
FOR THE USE OF SCHOOLS

BY M. R. KRISHNA ROW,

Of the Travancore Government Service, and the Translator
of "Our Industrial ~~System~~," "Our Morals." &c.

COTTAYAM:
PRINTED AT THE CHURCH MISSION PRESS.
MDCCCLXXXII.

All Rights Reserved.

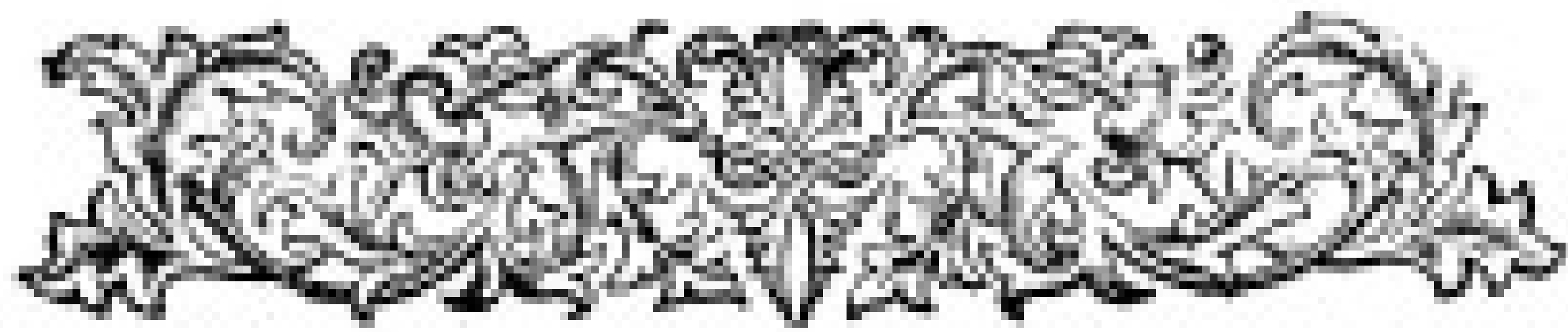


അവതാരിക.

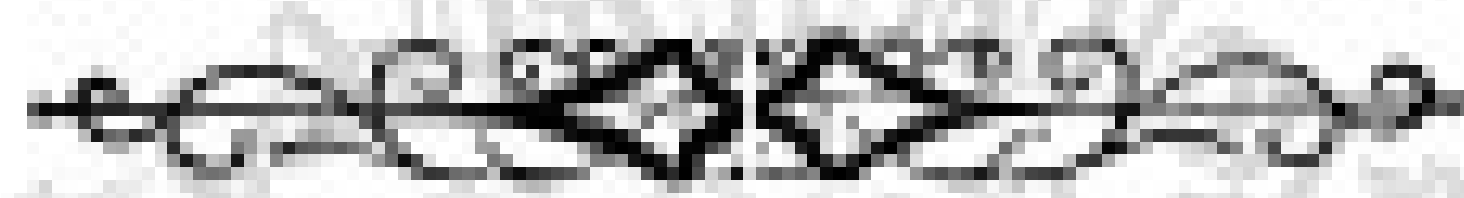
നമ്മുടെ നാട്ടുകാരിൽ സമ്പന്നന്മാർക്കും പാവ
ങ്ങൾക്കും ദേഹത്തിന്റെ സ്വസ്ഥിതിയിലും വ്യാ
ധിതസ്ഥിതിയിലും രക്ഷയ്ക്കും ഉപയോഗമുള്ള
അരിവ് ഏറ്റവും കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നു എന്നു മാത്ര
വുമല്ല ഭോഷപുണ്ണമായ അയഥാബോധം വ
ർദ്ധിച്ചു ഇരിക്കുന്നു; ബഹുവിധ പരിഷ്കാരങ്ങളാൽ
സമൃദ്ധമായ ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ ദേശത്തിൽ കൂടെയും
രും അരിവുകൾ പരമപരമ കാണപ്പെടുന്നു; എ
ന്നാൽ അതിനെ കളയാനുള്ള പ്രയത്നവും കൂടെ
തന്നെയുണ്ട്. രംഗിൽ രോഗികളുടെ സംരക്ഷ
ണത്തെയും രോഗിഗൃഹത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥാക്ര
മത്തെയും കുറിച്ച് ഇംഗ്ലാണ്ടിൽ മഹാരാജകിയു
ടെ പ്രധാന മന്ത്രിയായിരുന്ന എത്രയും ബഹുമാ
നപ്പെട്ട ഡബ്ല്യു. ഇ. ഗ്ലാഡ്സ്റ്റൻ അവർകളുടെ
ഭാര്യ ബർമ്മിങ്ഹാം എന്ന പട്ടണത്തിൽ വച്ച് ഒരു
ദിനവും രോഗിയും നിറഞ്ഞ പ്രസംഗത്തെ

ചെയ്തു. അതിന്നു ഭാഷാസമരപ്പെടുത്തിയതാകുന്നു. ഈ ചെറിയ പുസ്തകം ഇംഗ്ലീഷ് സിറിയയിലും ഇസ്രായേലിലും മേൽജനാധിപതികളുടെ ഭരണകോട് പ്രസിദ്ധത്തിലേ ചിലഭാഗങ്ങൾ അപ്രസക്തങ്ങളായിരിക്കാം. അങ്ങനെയുള്ളവയെയും അനുമതി കൊണ്ടും ഉപമാനം കൊണ്ടും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. ഈശ്വര സൃഷ്ടിയിൽ ഒന്നാമതായി ഗണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് ജീവൻ ആകുന്നു. അത് ഈശ്വരന്റെ അംശം തന്നെ. അതിന്നു സൂക്ഷിക്കുന്നത് മേലാദികൾക്കൊഴിച്ച് തന്നെ വേണ്ടതാകയാൽ മേലാദികൾക്കും ഉപയോഗപ്പെട്ട അറിവ് എല്ലാവർക്കും ആവശ്യം തന്നെ. ആ അറിവിന്നു ഈ ചെറിയ പുസ്തകം അല്പമായിട്ടെങ്കിലും കൊടുക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.





ഭീനസംരക്ഷണം.



വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉപകാരം ഭാഗ്യം അധികം അധികം അറിയപ്പെട്ടു വരുന്നു. നമ്മുടെ നാട്ടിലെ പാഠശാലകളിൽ സാരമുള്ള ലഘുപാഠങ്ങളുടെ ഗുണമേന്മ നാം എല്ലാവരും അറിഞ്ഞുവരുന്നു. ആ സ്ഥിതിയിൽ ഭേദസൗഖ്യസംബന്ധമായ കാര്യങ്ങളിൽ പാപങ്ങൾക്ക് അത്യന്തം അറിവില്ലായ്മ നടപ്പായിരിക്കുന്നതിനെ ഏതുകൊണ്ടാകുന്നു സമ്മതിക്കുന്നത്? രോഗപ്രചാരത്തിന്റെ കാലങ്ങളിൽ നാം കുടീരങ്ങളിൽ കേറിക്കൊണ്ടിരിക്കുക കാണുന്ന അവസരങ്ങളിൽ എല്ലാം അവിടങ്ങളിൽഭേദമാനു കൃഷ്ണാർത്ഥം അതിസാധാരണമായ സംഗതികളുടെ അറിവില്ലായ്മയെ കണ്ട്, വ്യവസ്ഥിതമായ പഠനം കൂടാതെയും വി

കൂടാതെയും, അതിനെ പ്രതിഷേധം
 കാണും. ഭീനകാരുടേ സംരക്ഷണം
 ഒരു തൊഴിലിനെ പ്രത്യേകം അഭ്യസിച്ച
 വർ ഉണ്ട്. എന്നാൽ നാട്ടിലേ പാഠശാലകളിൽ
 ഭീനസംരക്ഷണത്തെ സംബന്ധിച്ച ലഘുവാ
 യ നിയമകങ്ങളെ കൂടെ പഠിപ്പിക്കാൻ വയ്യാതെ
 തെന്ത്. കൊച്ചുപെൺകുട്ടികളുടെ നിയതമായ
 പാഠങ്ങളിൽ അവയെ ചേർക്കുമെന്നുള്ളതാകുന്നു.
 ഒരു അച്ഛനോ അമ്മയോ പെട്ടെന്ന് ദണ്ഡം
 പിടിക്കുമ്പോൾ പത്തോ പന്ത്രണ്ടോ വയസ്സുള്ള
 മകളോ വേറെ സ്നേഹമുള്ള ചെറിയ പെൺകുട്ടി
 യോ അല്ലാതെ മറ്റാരും ശൂശ്രൂഷയ്ക്ക് ഇല്ലാതെ
 യായിപ്പോകുന്നു! എന്നാൽ ഒരു ചെറിയ കുഞ്ഞി
 ന് കൂടെയും വിചാരമുണ്ടാകും സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയും
 ഭീനപ്പരയിൽ നടപടിക്കുള്ള ലഘുവായ ചില
 നിയമങ്ങളുടെ അറിവും ഉണ്ടെങ്കിൽ, എത്രമാത്രം
 ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു! പരിചയമുള്ളവരും വലിയ
 വൈദ്യന്മാരും ഇക്കാര്യത്തെ അവരും നിവ്ഹി
 ക്കേണ്ടതാകുന്നു എന്ന് പറയുന്നു. അത് എത്ര
 കൊണ്ടാകുന്നു ശുദ്ധമേ അനാഭലാചിതമായിരി
 ക്കുന്നത്?

ഇതിന്റെ കാരണങ്ങൾ അതിസ്സൂക്ഷ്മമെന്ന
 വരേണ്യം. ഒന്നാമതും, രോഗസംബന്ധമായ വ
 സ്തുതകളുടെ അറിവില്ലായ്മ, അതോ ചെറുപ്പത്തെ

ന്നുള്ളതിനെ പഠിക്കാനുള്ള അഭിലാഷത്തെ വിമ
 ളിക്കുകയും, പാവങ്ങളെ കായ്ക്കുന്നതിന്റെ അത്യന്താവ
 ശ്യകതയെ കാണാൻ പാടില്ലാത്തവരാക്കിത്തീർക്കു
 കയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമതും ഒരിക്കൽ അറിഞ്ഞാ
 ൽ ഉടൻതന്നെ പ്രതിപത്തിയെ ജനിപ്പിക്കുന്ന
 ൾം ഭീന സംരക്ഷണപ്പണിയുടെ പരമസ്വാര
 സ്വഭാവവും ഉപയോഗത്തെയും ജനങ്ങൾ അറി
 യുന്നില്ല. ഭീനസംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ മരണാ
 ഘരമായ വാസനാബലം ചിലക്കു സ്വാഭാവിക
 മായിരിക്കുന്നു എന്നുള്ളത് സ്വത്വം തന്നെ. എ
 ന്നാൽ അങ്ങനെ സ്വാഭാവികവാസനാ പ്രബല
 മായി ഉള്ളവർക്കും ഉപദേശവും വികാസനവും
 ആവശ്യകം തന്നെ.

ഇപ്രകാരമുള്ള അത്യാസ വികാസനത്തെ ഉ
 ണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ഏല്പാടിനെ കാത്തുകൊണ്ടും ഇ
 ച്ചിച്ഛുകൊണ്ടും ഇരിക്കുന്നു എങ്കിലും, ഞാൻ ചു
 രക്കമായ ൾം പത്രത്തിൽ, എന്റെ ശ്രോതാക്കളേ
 യും, പാഠ വ്യവസ്ഥാപകന്മാരേയും, നാട്ടിലെ പാ
 ഠശാലകളിലെവാഗ്യാന്മാരേയും, വിശേഷിച്ചും വി
 ശ്വാത്യാസ ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റിനേയും, യുക്തമായ വ
 ശിയിക്കലുകൾ ഉത്സാഹിപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നപ്പെട്ടു
 ന്നു. ഒരു വ്യവസ്ഥിതമായ ഏല്പാട് ഉണ്ടാകും മി
 ങ്നിൽ തന്നെ കാലത്തെ സഫലപ്പെടുത്തുവാനും
 ജീവിതങ്ങളെ രക്ഷിപ്പാനും കുറഞ്ഞൊന്ന് കഴി

യുമെന്ന് കാണിക്കാൻ ഞാൻ തുനിയുന്നു. ജീവൻ പരമ ഗണ്യമായ ഒരു വസ്തുവാകുന്നു. അതിനേ രക്ഷിക്കാനുള്ള ഉത്തമമാഗ്ഗുതേ നാം വിചാരിക്കുകയും പരിശോധിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതായാ? കുടീരങ്ങളിലെ ഭീനസംരക്ഷണമാകുന്ന ഏർൻറ വിവക്ഷിതകാര്യം അതിജീവകം എന്നായിട്ട് ഞാൻ പോകുന്നു. കത്തോളംകും പോലും ഉൽകൃഷ്ടമായും പാവനമായുമുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തേ ജനിപ്പിക്കും വിധത്തിൽ ഭീന സംരക്ഷണത്തേ പഠിപ്പിക്കാവുന്നതാണെന്ന് ഇതിനു മുമ്പിൽ തന്നെ ഞാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അപ്രകാരം പഠിക്കുന്നവരും വിചാരവത്തായും, വൃത്തിയുള്ളതായും, സൗമ്യമായും, ബുദ്ധിപത്തായുമുള്ള നടത്തകളേ പഠിക്കുകയും, അവരുടെ വീട്ടിൽ ഭീനങ്ങൾ ഉള്ള സമയങ്ങളിൽ അവരുടെ ഒരു നിധിയായി ഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

അറിവില്ലായ്മകൊണ്ട് പെരുത്ത ഒരു കുടീരത്തിന്റെ ചിത്രത്തെ ഞാൻ വരക്കൂട്ട. ആ വീട്ടിൽ രോഗത്തിന്റെ കുന്നത്ത കൈ ചുമത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതിലേ അമ്മ അവശയായി കിടക്കുന്നു. ആ അവസ്ഥയിൽ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ചെറിയ. പോലി. എന്ന പെണ്ണിന് പള്ളിശ്ശുരുത്തിൽ പോകാതെ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കാൻ അനുവാദം കിട്ടുന്നു. അവരുടെ അറിവിൽ ഉത്ത

മം എന്നു തോന്നുന്നതിനെ ഒക്കെ അവർ ചെയ്യുന്നു. അശുഭാവായുവിന്റെ വിഷവൃത്തിന്റെയും ശുഭാവായുവിന്റെ പരമാവശ്യകതയുടെയും അറിവ് അവർക്ക് ഒട്ടും തന്നെ ഇല്ല. അവരുടെ മുഖഛായ്ക്കു ചൂട് ഒന്നു തന്നെ. എന്നാൽ ചൂട് എന്നുള്ളത് അശുഭാവായുവിന്റെ പയ്യായം എന്ന് തന്നെ പലപ്പോഴും ഭവിക്കുന്നു. അവർ കിടക്കയുടെ മൂട് ശീലകളെ ചേർത്ത് വലിച്ച് വയ്ക്കുന്നു. പുകക്കുഴലിനെ തിരുത്ത് അടച്ച് വയ്ക്കുന്നു. എല്ലാ ജനോപകരണവും വാതലുകൾക്കുമുണ്ട് അടച്ചു വയ്ക്കുന്നു. അയൽക്കാർ രോഗിയുടെ കിടക്കയുടെ ചുറ്റും വന്നുതൂങ്ങുകയും, സംസാരിക്കുകയും, വെടിപറകയും, വിസ്മയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ അവർ സ്നേഹപൂർണ്ണമായ ഉദ്യോഗത്തോടും കൂടി ഭണ്ഡക്കാരിയെ ഏകദേശം കൊല്ലാനാത്രം മതിയാകുംവണ്ണം ചെയ്യുകയും, എല്ലാവരും കൂടി ശുഭാവായുവിനെ ഒട്ടക്കുകയും, ഭണ്ഡക്കാരിയെ അസ്വസ്ഥപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. സംഭ്രമം ഉണ്ടാകുന്നു. എല്ലാവരും ഓരോ മുഖഛായ്ക്കുതന്നെ കൊടുക്കുന്നു. എന്നാൽ, സാമാന്യയുക്തായുക്തബുദ്ധിയും ഉചിതജ്ഞതയും എവിടെ!

ഇനി നമുക്ക് മറെറാരു ചിത്രത്തുകൾ കാണാം. രണ്ടും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസത്തെ കാണാം. ഇതിൽ കൊച്ചു ജെന്നി എന്നവൾ ആ

കുന്നു. അവർക്ക് പോലിയേക്കാൾ വയസ്സ് അധികമില്ല. എന്നാൽ, അവർ ബുദ്ധിയുക്തമായ ചില നിയമങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കിത്തുടങ്ങിയിരുന്നു. മിനപ്പുരയിൽ നാല് വസ്തുക്കൾ മുഖ്യമായിട്ടു വേണ്ടതെന്ന് അവർ ധരിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവ എന്തെന്നാൽ; ശുദ്ധവായു, സ്വച്ഛത, സ്വാസ്ഥ്യം, സുഖം. വൈദ്യനേ സമ്പാദിക്കുന്നതിനു മുമ്പിൽ അവരായ അവർ ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. അവർ അവരുടെ അമ്മയെ കിടക്കയിൽക്കലക് സഹായിച്ചുകൊടുക്കും മുൻപേ അതിനെ വൃത്തിയാക്കും സുഖക്കരമായും ആകാൻ വേണ്ടതിനെ വിചാരിക്കുന്നു. അവരുമുള്ള ഉപകരണങ്ങളെ മാത്രം ഒരു രേഖയിൽ വൃത്തിയാക്കിട്ട് ഒരുക്കിവയ്ക്കുന്നു. മരുന്ന, തീനിക്കുള്ള കിണ്ണം, സ്വച്ഛമായ സ്പടികക്കിണ്ണങ്ങൾ, തുടുപ്പുകൾ, ഇവ എല്ലാം അവശ്യം പോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് അടുത്ത് എല്ലാ സമയവും ഇരിക്കുന്നു. അനാവശ്യമായ യാത്രാ നിന്നെയും അവിടെ വെക്കുന്നില്ല. അവിടെ ഒരു പുകക്കുഴലുണ്ടായിരുന്നാൽ; അവർ അതിനെ കടകാസ്, പലകത്തുണ്ടുകൾ, ഇവയെ തിരുത്ത് അടച്ചുകൂട്ടുന്നില്ല. പുകക്കുഴൽ അശുദ്ധ വായുവിനെ പുറത്തുകൊണ്ടുപോയിക്കൂട്ടുന്നു എന്ന് അവർക്ക് അറിയാം. അവർ ഒരു ജനലിനെ, പാടൊണ്ടെങ്കിൽ മേൽവശത്ത്, തുറന്നുവെച്ച്, പുത്തൻകാറ്റ് അകത്തു കേറത്തക്കവണ്ണവും, എ

നാൽ വായുപ്രവാഹത്തെ തട്ടാതും, വയ്ക്കുന്നു. ഇപ്രകാരം ചെറുതായ മാറ്റങ്ങളാൽ ഒരു കൺസ്തന്റൻ ഉചിതജ്ഞതയെ കാണിക്കാൻ ശക്തയാകുന്നു എന്നും, അതുകൊണ്ട് രോഗിക്ക് സുഖത്തെയും ഉപശമനത്തെയും ഉണ്ടാക്കുന്ന വിശ്വാസത്തേ കൊടുക്കുന്നു എന്നും, നാം ഇവിടെ കാണുന്നു.

നമുക്ക് കരയശ്ശുദേകടന്സ് എന്ന ആത്മവിശ്വാസവും ലഘുജ്ഞാനവും എങ്ങിനെ പരിചയിക്കപ്പെടാവുന്നതാണെന്ന് നോക്കാം. മറ്റുപേരാൽ ഇതിനേക്കാൾ വളരെ വെടിപ്പായിട്ട് നിവ്വചിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ചില സാധാരണ വസ്തുതകളേ മാത്രമേ ഞാൻ ഈ പത്രത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കുന്നുള്ളൂ.

ശുദ്ധ വായുവും വായു പ്രചാരവും. വായുപ്രചാരം ദേഹരക്ഷയ്ക്ക് അത്യന്തം ആവശ്യം, എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ, നാം ശ്വസിക്കുന്ന വായു ആകുന്നു നമ്മുടെ രക്തത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതും ജീവധാരണത്തേ ചെയ്യുന്നതും. ദേഹത്തിന്റെ സ്വസ്ഥിതിയിൽ കൂടെയും ഇത ഇത്ര മുഖ്യമാകുന്നതായിരിക്കുംപോൾ രക്തം ദുഷിച്ചിടണമെന്നും ഉണ്ടാകുന്ന സമയം. എത്രമാത്രം ആവശ്യം! അതുകൊണ്ട് ശുദ്ധമായ കാറ്റിനെ എങ്ങിനെ ഉത്തമമായി സ്വീകരിക്കുന്നുള്ള മാറ്റത്തെ

ചെറുപ്പമായ ദീനസംരക്ഷണക്കാരി പഠിക്കട്ടെ. രോഗി കിടക്കുന്ന മുറി, ജനല തുറന്നാൽ വായു പ്രവാഹം രോഗിയുടെ രക്തം തട്ടാതെ ശുദ്ധവായുവിനെ മാത്രം കടത്താൻ പാടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ചെറുതും സംക്ലിഷ്ടവും ആയിരുന്നാൽ, പിന്നെ നല്ലവഴി, അല്ലെന്നും തുറക്കുകയും പിന്നെ അടയ്ക്കുകയും ചെയ്ത് കൂടക്കൂടെ കാരറിനെ പുതുപ്പിക്കുകയും അങ്ങിനെ കാരറിനെ അകത്ത് വിടുന്നതും മൂന്നാ നാലോ മിനിട്ട് ഇട രോഗിയെ പുതപ്പുകളുകൊണ്ട് മൂടി തണുപ്പുകൊള്ളാതെ സൂക്ഷിക്കാൻ പ്രയാസം ഇല്ലല്ലോ. മുക്കിച്ചുവായു കരളിലേക്ക് വിഷമാകുന്നു. നാം ശ്വസിക്കുന്നവായു, ആകുന്നിടത്തോളം, വെളിയിലേ വായുവോളം ശുദ്ധമായിരിക്കണം. ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞതുകൊണ്ട് അധികം തണുത്ത കാരറ്റ് വേണമെന്ന് അർത്ഥം അല്ല. മുക്കിച്ചുവായുവിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന രക്തം തൽക്ഷണം അറിയപ്പെടുന്നില്ല. ചില വിഷങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കപ്പെട്ട ഉടൻ തന്നെ ഫലത്തെ കാണിക്കുന്നില്ല. എന്നാൽ എപ്പോഴെങ്കിലും ഫലത്തെ കാണിക്കുകനിശ്ചയം. രോഗിയുടെ മുറിയിൽ അനാവശ്യമായ ആളുകളെ പോകാനും ഇരിക്കാനും സമ്മതിക്കരുത്. അങ്ങനെ പോകുന്നവർ, ഭീഷണി കത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാലത്തേ പോലെ ശുദ്ധവായുവിനെ ഒട്ടക്കുന്നു. കർശത്തിന്റെ അത്യുല്പമായ അന്തരാ

കാശത്തെ ഒരു സംഗതിയിൽ പ്രത്യേകം ഓർക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വെളിച്ചം ബാഹ്യമായ വെളിച്ചം രോഗിയുടെ മുറിയിൽ കടക്കുകയാണ്. രോഗം രോഗഗ്രസ്തമായും ഹൃദയം ശിഥിലമായും ഇരിക്കുമ്പോൾ ഹിതമായ ചൂടിക്കനയും മനുഷ്യപ്രസാദത്തെയും കൊടുക്കുന്ന രശ്മികൾ പുറത്തുകൊണ്ട് കടക്കുകയുണ്ടാകുന്നു. രോഗിയുടെ കണ്ണുകൾക്ക് അശക്തതയും തലയ്ക്ക് കഴിവും ഉണ്ടാകിൽ ഒരു ചെറിയ അടപ്പിക്കുന്നതോ തൽക്കാല അല്ലാത്തതോ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ പ്രയാസമില്ല, ഇക്കാര്യത്തിൽ രോഗിയുടെ ഇച്ഛയെ ചോദിച്ച് അറിഞ്ഞുകൊള്ളും. സൂര്യപ്രകാശം സന്തോഷത്തെയും മനുഷ്യപ്രസാദത്തെയും ഉണ്ടാക്കുന്നതും സ്വന്തം വലായകവും ആകുന്നു.

കിടപ്പ്. കിടക്കകൾ, പാകൾ, ഇവയിൽ തുവല് അടച്ചിട്ടുള്ളവ ഏറ്റവും ഉഷ്ണം ഉള്ളവയും നല്ലതിന്മണ്ണം കാറ്റ് കൊളിച്ച് ശുദ്ധമാക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളവയും ആകയാൽ ഹിതമല്ല. കിടക്കയുടെ ചുറ്റും മുട്ടശീലകളെ ഇടുക കഴിച്ച് വായുവിനെ കൂട്ടിൽ പിടിക്കുകയാകുന്നു. പക്ഷേ ഇതിൽ തലയ്ക്കൽ മാത്രം അല്ലാതെ മുട്ടശീലകളെ ഇടരുത്.

സ്വച്ഛത. ദീനപ്പരയെ നിഷ്കർഷയോടെ

സ്വച്ഛമാക്കി വയ്ക്കുക. രത്നകംബളങ്ങൾ കറയു
ന്നിടത്തോളം നന്നു് കിടക്കയുടെ ചുവറ്റിലും മുറി
യുടെ മൂലകളിലും ഉള്ള തറയെ പ്രത്യേകം സൂ
ക്ഷ്മിക്കു രോഗിയെ ഒഴികെ മറ്റാരെയും അതിന
കത്തു ഉണ്ടാൻ സമ്മതിക്കരുത്. പാത്രങ്ങൾ മുത
ലായ സാധനങ്ങളെ കിടക്കയുടെ ചുവറ്റിലും മ
റ്റാ സ്ഥലങ്ങളിലും ഒളിച്ചു വയ്ക്കരുത്. ഒരു മുടി
ഉപയുക്തമെന്നു, എന്നാൽ അഹൃദ്യമായ ഒരു പ
ദാർശനികവും പുരയിൽ വെച്ചുക്കരുത്. അവിടെ
ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയ എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളെ
യും നല്ലതിരുത്തും കഴുകി വയ്ക്കണം.

ആഹാരവിധികൾ. നാം പറഞ്ഞു വരുന്ന
ക്രമത്തിനു് ആഹാരപാകത്തെ വിചാരിക്കാവുന്ന
താകുന്നു. എന്നാൽ അത്ര വിസ്മയകരമായ വിഷ
യത്തെ ഇവിടെ പറയാൻ പ്രയാസം. എന്നാൽ
ഇത്രമാത്രം പറയാം. സ്വസ്ഥനാക്കുള്ള ആഹാര
ത്തേക്കാൾ രോഗിക്കുള്ള ആഹാരം അധികം സൂ
ക്ഷ്മഹൃദയമായിരിക്കണം. ആഹാരപാകത്തിലേ ഒരു
റ്റാ സ്വതഃ സ്പഷ്ടമാകുന്നതാണ്. സമയമായ
നല്ലപാകം ദീപനത്തിനു് പാതിപണിയെ കുറ
ക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു രോഗികൾക്കു് വേണ്ടുന്ന
ആഹാരപാകസംവിധാനത്തെ പഠിക്കാനുള്ള
അവസരങ്ങളെ നമ്മുടെ ചെറുപ്പമായ സഖിമാർ
ഉപേക്ഷിക്കയില്ല എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നു.

യുക്തമായ ആഹാരം ഔഷധഭരണങ്ങൾ സാരമുള്ളതാകുന്നു.

സ്വാസ്ഥ്യം ജാഗ്രതയും. ഭിന്നപ്പരയിൽ ഓർക്കുണ്ടതും ഉപയോഗമുള്ളതുമെന്ന് എനിക്കു അനുഭവമുള്ള ചില സൂക്ത്യങ്ങളേ ഇവിടെ പറയാം. ആ ഉപദേശങ്ങളിൽ മുഖ്യമായവയിൽ ഒന്നാകുന്നു സ്വസ്ഥമായും ശാന്തമായും പ്രസന്നമായും ഇരിക്കുക. സംസാരിക്കുകയും കലഹിക്കുകയും ചെയ്ത് അനാവശ്യ ശല്യത്തെ ചെയ്യരുത്. രോഗിയുടെ അടുക്കൽ ഇരുന്ന് കഴിയുന്നിടത്തോളം ജാഗ്രതയോടെ കാത്തുകൊള്ളുക. ഇങ്ങനെ നോക്കുംപോൾ രോഗിയുടെ അപേക്ഷകളേ വേഗം അറിയാറാകും. ഇങ്ങനെയുള്ള ജാഗ്രത തന്നെയാകുന്നു പരിചയം എന്ന പറയപ്പെടുന്നത്. ആ പരിചയം പലപ്പോഴും നിയമങ്ങളേക്കാൾ വിലയുള്ളതായി ഭവിക്കുന്നു. എന്നാൽ നിയമങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചാലും എന്നല്ല പറയുന്നത്. ഉത്തമമായിട്ട് ഒരു രോഗിയുടെ ആഹാരത്തിന്റെ കാര്യമുപയോഗിയ്ക്കേണ്ട ചേയ്യാൻ നിയമത്തേക്കാൾ പരിശീലനം നന്ന്. അല്ലാഹാരം കൊണ്ടോ നിരാഹാരംകൊണ്ടോ രോഗി ചത്തുപോകുമെന്ന് ഒരു സാധാരണ അന്യഥാ ഭയം ആകുന്നു. െരും സംഗതിയിൽ പ്രായേണപ്രകൃതി ആമാശയത്തിന്റെ ബലത്തെ അതിന്റെ പണിയെ വിര

മിപ്പിച്ച് പുതുപ്പിക്കുകയുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ ഒരുമണി
 കൂടിയെന്നു അരുമണിക്കൂടിയെന്നു ഒരിക്കൽ കരേ
 ശ്വയായിട്ട് തീന് കൊടുക്കേണ്ടതായ സംഗതിക
 ലും ഉണ്ടു്. ഭീന സംരക്ഷണക്കാരീളങ്ങളെന്നുള്ള
 മുഖ്യകായുങ്ങളിൽ അവളുടെ സ്വനിശ്ശ്വയത്തേ
 സഹായിക്കാൻ എപ്പോൾ ആകുന്നു വൈദ്യനെ
 വിളിക്കേണ്ടതെന്നു് അറിയണം; എന്നാൽ ത
 രുൻറ നിശ്ശ്വയ സാമന്ത്വത്തേ അതന്ത്രയായ ജാ
 ഗ്രതകൊണ്ടു് പരിഷ്കരിക്കണം. രോഗിക്ക് ഔ
 സ്യകൃവും, കാത്തിരിപ്പും, പെട്ടെന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന
 ദയവും, വികാരവും, കൂടാതെ ഇരിക്കത്തക്കവണ്ണം
 സൂക്ഷിക്കണം. അവനെ സാവധാനമായും ഉറ
 പ്പായും വഴിയെ കൊണ്ടുപോകണം. ബലപ്പെടു
 ത്തരുത്. അവനെ വിട്ടു പിരിയുന്നതു് വിചാര
 ബുദ്ധിയോടെ സാധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. എപ്പോ
 ലും തിരിയെ വരുമെന്ന് അവനോടു് പറക. അ
 ങ്ങനെ പറഞ്ഞസമയത്തേ ശരിയായി രക്ഷിക്ക.
 നിശ്ചയയുക്കുട്ടു് രോഗികൾ എല്ലാവർക്കും അസ
 ഘ്യമാകുന്നു.

ഉറപ്പിനെ. ഉറക്കം ഭണ്ഡക്കാൽ വലിയ ഒരു
 അനുഗ്രഹമാണെന്നു് ഭീനസംരക്ഷണക്കാരീ
 അറിയണം. പ്രകൃതിയുടെ രമ്യമായ ഹൃദയം അനുഗ്ര
 ത്തേ പലപ്പോഴും തീനിതരും മരുന്നിതരും
 നേരങ്ങളെ മുടക്കുംവിധത്തിൽ കൂടെയും സമ്മതി

കേഴട്ടതാണ്. വേദനയിലും ക്ഷീണത്തിലും നിന്ന് രോഗിയെ ആശ്വസിപ്പിക്കാനും, ഒട്ടങ്ങിപ്പോയ അവയവശക്തികളെ തിരിയെ സമ്പാദിക്കാനും നിദ്രാ ഏറ്റവും മുഖ്യമാകുന്നു.

തൊലിയുടേയും, രക്ത സഞ്ചാരത്തിന്റേയും സ്ഥിതി. രോഗിയുടേ തൊലിയുടേ സ്ഥിതിയെ സൂക്ഷിക്കുകൊണ്ട് വളരെ ഗുണം ഉണ്ടാകുന്നു. രോഗി ഉറങ്ങാറാകുമ്പോൾ ചൂടുള്ള സാധനത്തെ കുടിക്കുകയും ചൂട്ടവെള്ളം കൊണ്ട് മെൽകഴുകുകയും നന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഉണ്ടാക്കി തൊലിയുടേ അപ്യാപാരത്താൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ശൈത്യത്തെ കുളയുന്നു. കാലുകൾക്കുടേയും കൈകൾക്കുടേയും പടങ്ങുളെ തൊട്ടുനോക്കി ചോരയോട്ടത്തിന്റേ സ്ഥിതിയെ അറിഞ്ഞ് ജീവസാരമായ ചൂട് കുറഞ്ഞു പോകാതെ സൂക്ഷിക്കു ചൂട്ടവെള്ളം നിറച്ച കുപ്പികളും ചൂടുള്ള പ്ലാനൽ തുണികളും ഭേദത്തിൽ ചൂടിനെ തിരിയെ വരുത്തുന്നു. അതിരാവിലെ ഭേദത്തിൽ ജീവശക്തികൾ കുറഞ്ഞിരിക്കുകയും അതിനാൽ ക്ഷീണം ഉണ്ടാകാൻ അധികം എളുപ്പവും ആകുന്നു.

ഇപ്രകാരം പറയപ്പെട്ട കാര്യങ്ങളിൽ പരിചയ പാകതകൊണ്ട് അറിയേണ്ടതായ ഭാഗങ്ങളേ, വീട്ടിലെ ചെറിയ മീനസംരക്ഷണക്കാരി:

വൈദ്യന്മാർ നിരോധിക്കുകയും അനുസരിച്ച് തന്നെ പ്രവർത്തിക്കണം.

“രം ഭീനസംരക്ഷണ വിഷയത്തിൽ ബഹു പത്രങ്ങളും എഴുതാവുന്നതാണ്”; എന്നാൽ പ്രേമപൂർവ്വമായ രം പണിയുടെ ചില അല്ലമായ പ്രവർത്തികളെയും ആരംഭിക്കുകയും മാത്രമേ ഞാൻ ഇവിടെ സ്മരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചിട്ടുള്ളൂ. പാവങ്ങളും നമ്മുടെ സ്പെഷ്യലൈസ്ഡ് വരും ആയവർക്ക് സംരംഭിക്കുകയും, അവരുടെ കുട്ടികൾക്ക് അറിവുണ്ടായിരുന്നാൽ അതുകൊണ്ട് തന്നെ മതിയാകുന്ന സഹായത്തെ കിട്ടാതെ കഴിഞ്ഞുപോകുകയും, ചെയ്യുന്നതിനെ നാം കണ്ടുകൊണ്ട് അറിവുകൾക്കും അഗ്രാധയും നിറഞ്ഞ വഴിയെ നടക്കാനിരുന്നാൽ മതി. ഏറ്റവും ലഘുവായ രം നിർവ്വചനത്തിൽ ജനങ്ങളെ ശരിയായ മാർഗ്ഗത്തിൽ വയ്ക്കുവാൻ കഴിയും. കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കാൻ പ്രയത്നപ്പെടേണ്ടതും എന്ന് ഞാൻ നിശ്ചയിക്കുന്നു. ആരുടെയും ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പോകട്ടെ. രം പണി വളരെ സൂക്ഷ്മതാ സാധ്യമെന്നും വളരെ ക്ഷമവേണ്ടതെന്നും സത്യം തന്നെ. എന്നാൽ അത് ഒരു പ്രേമകൃത്യമാകുന്നു, അത് കൃത്യമല്ല. “വൈദ്യന്മാർ വിചാര്യരിയ്ക്കു നാംകൾക്ക് ആയ ജീവൻ പലപ്പോഴും നമ്മുടെ കയ്യിൽ യാഥാർത്ഥ്യവായ വയ്ക്കപ്പെടുന്നു”. അതുകൊണ്ട് നാം മറ്റൊരാളെ ശ്രമി

കണ്ടതോ? വിചാരിത പ്രവർത്തികളേയും താല്പ
യ്യത്തേയും കുറിച്ച് ലഘുവായ പാഠങ്ങൾ, വള
രെ ഫലത്തെ കൊടുക്കുന്നതായ വിത്തിനെ വി
തയ്ക്കുകയും അല്ലാത്തതെങ്കിൽ നിന്നും എല്ലാ ഗ്രാ
മങ്ങളിലും ജനപദങ്ങളിലും പ്ലാറ്റ്ഫോംസ്. നൈ
ട്ടിംഗിംഗിനോട് സാമാന്യണവതികളായ കീന
സംരക്ഷണക്കാരികൾ ഉണ്ടായാൽ എത്ര വലിയ
അനുഗ്രഹമായി!

ശിശുക്കളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന പള്ളിയിൽ കൂടെയും
അവരുടേയും അവരുടെ മാതാപിതാക്കളുടേയും
ദേഹസ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് എളുപ്പമായ ചോദ്യങ്ങ
ളെ അവരോട് ചോദിച്ച് അവരെ ആ വിഷയ
ത്തിൽ ബുദ്ധിയെ വയ്ക്കാൻ ശീലിപ്പിക്കാൻ കഴി
യും. അവരേക്കാൾ മുതിർന്ന ആൺകുട്ടികളും പെ
ൺകുട്ടികളും പഠിക്കുന്ന ക്ലാസ്സുകളിലും അവയെ
ചോദിക്കാം. ദേഹരക്ഷയെ സംബന്ധിച്ച കാര്യ
ങ്ങളെ വ്യക്തമായിട്ട് പറയുന്നതിനേക്കാൾ ~~മുൻപു~~ ശീ
പ്പിക്കുന്നതായ ഒരു ചെറിയ പുസ്തകം തയ്യാറാക്ക
പ്പെടേണമെന്ന ഞാൻ ഇച്ഛിക്കുന്നു. ചോദ്യോ
ത്തര രൂപമായ പാഠ പുസ്തകങ്ങളെ ഞാൻ ഗ്ലോ
ഫിക്കുന്നില്ല; അവ കിളിച്ചെല്ലിനെ ഉണ്ടാക്കുക
യും കുട്ടികൾക്കു പ്രയാശ പരത്തേ കൂട്ടിത്തുടങ്ങുന്ന പ്ര
യാസത്തെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നമ്മുടെ സകല പ്രവർത്തികളുടേയും ചുവടാ

യിരിക്കേണ്ടതായ പരമപ്രധാനമായ വിചാരണപരഞ്ചത് ഇവിടെ മതിയാക്കാം. അത് എന്താൽ നമ്മുടെ നഗരങ്ങളായ .രം കേരളത്തിനമ്മുടെ സ്രഷ്ടാവ് ചെയ്തിട്ടുള്ള പണിയുടെ സ്മയത്തിനും ഭംഗിയുടെയും, അദ്ദേഹം ത്രമാത്രം സ്പർശിക്കുകയും സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിരിക്കാം സംഹനനങ്ങളിൽ നാം എത്രമാത്രം സ്പർശിക്കുകയും ജാഗ്രതയെയും വരെയും അതെന്നും ഭംഗിയും വിചാരം തന്നെ



